หลักรัก

ชยสาโร ภิกขุ



หลักรัก
ชยสาโร ภิกขุ

หลักรัก

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้
จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง



หลักรัก

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawsischool.com, www.panyaprateep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๙ สิงหาคม ๒๕๕๐ - มกราคม ๒๕๕๖

จำนวน ๕๕,๒๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๖

จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก นาตาลี ทรัพย์สาคร

ศิลปกรรม วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พริ้นท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

หลักรัก

อาตมาไม่เคยคิดแต่งงานกับใคร แต่นอกจากครอบครัวแล้ว ต้องสารภาพว่ามีรักสองรัก มีตั้งแต่ยังไม่บวช และคงมีตลอดไป ทิ้งไม่ได้ สองรักนี้ใกล้หัวใจอาตมามาก ห่างไม่กี่นิ้วเลย อยู่ใต้โคนแขน! แต่ไม่ใช่รักแบบนี้เท่านั้นที่ต้องทำความสะอาดทุกวัน รักทุกรักคนเราต้องรู้จักชำระ

การชำระความรักเป็นสิ่งจำเป็นเพราะอะไร คำตอบง่าย ๆ คือมันสกปรกได้ ความสกปรกที่นี่หมายถึงความทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ ในเมื่อมนุษย์เราทุกคนไม่ต้องการความทุกข์แม้แต่นิดเดียว และปรารถนาความสุขแม้แต่เล็กน้อยก็ยินดี เราต้องระวังให้ส่วนประกอบของชีวิตต่าง ๆ รวมถึงความรัก เอื้อต่อความสุข ปลอดภัยจากความทุกข์ให้มากที่สุด เพราะฉะนั้น ความรักเป็นอีกส่วนหนึ่งของชีวิตที่เราต้องฉลาด และรู้เท่าทัน

ความรักมักจะคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์อื่นอยู่เสมอ

ทำให้ผู้ที่ไม่เคยมองด้านในอย่างจริงจังหลงเข้าใจว่า อารมณ์ที่เป็นบริวารของความรักนั้น เป็นส่วนหนึ่งหรือ อาการของความรักทีเดียว เช่นคนจำนวนไม่น้อยที่มอง ว่า ความวิตกกังวล และความหึงหวงเป็นเครื่องพิสูจน์ ว่ารักจริง จึงยินดีสงวนเอาไว้ ด้วยเหตุนี้ความรักมักมี มลทินโดยผู้รักไม่ค่อยรู้ตัว และที่น่ากลัวคือกิเลสที่อาจ บ่อนทำลายความรัก สามารถสอดแทรกเข้ามาในใจ ที่ขาดธรรมะได้อย่างง่ายดาย ปุถุชนธรรมดาเหมือน เจ้าของบ้านที่ไม่มีประตู มีแต่ช่องว่าง ใครจะเข้าจะออก ก็ได้ตามสบาย ขี้ขโมยจึงชุม

ผู้มีปัญญาจงเรียนรู้เรื่องความรัก เพราะการ รู้เข้าใจธรรมชาติของตนคือทางเดียวที่นำไปสู่ความ สงบสุขที่มนุษย์เราพึงประสงค์ พระพุทธเจ้าสอนเราว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ย่อมเป็นปัญหากับผู้ไม่รู้เท่าทัน ย่อมไม่เป็นปัญหากับผู้ที่รู้เท่าทัน **ความรักก็เหมือนกัน เมื่อเริ่มเจริญปัญญา รู้เท่าทันความรักในระดับหนึ่ง แล้ว ก็ค่อยละสิ่งเศร้าหมอง บำเพ็ญธรรมฝ่าย เบิกบาน เพื่อความรักจะไร้โทษ และเป็นพลังใน การนำชีวิตขึ้นไปสู่ความสุขที่แท้จริง**

ในการเรียนรู้เรื่องความรัก คำถามที่ควรสนใจจึง

มีหลายข้อด้วยกัน เช่น ความรักคืออะไร ความรักมีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้าง ความรักเกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร เสื่อมและดับไปอย่างไร อะไรคือมลทินของความรัก อะไรคือเครื่องรักษาและเครื่องชำระความรัก เราควรจะปฏิบัติต่อความรักอย่างไร จึงจะได้ความสุขมากที่สุดและความทุกข์น้อยที่สุด

สิ่งท้าทายในเบื้องต้นคือภาษา ความหมายของคำว่า รัก ค่อนข้างจะกำกวม เพราะใช้สำหรับความผูกพันหลายประเภท

บางครั้งเราอุทานออกมาว่ารักสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยหมายความว่าชอบมันมาก เช่น รักว่ายน้ำ รักอาหารทะเล รักภาพยนตร์เรื่องนั้นเรื่องนี้ เป็นต้น รักประเภทนี้อาตมาจะไม่กล่าวถึงต่อไป เพราะไม่ใช่ประเด็นสำคัญ คำว่ารักในกรณีนี้เป็นแค่สำนวน

ความรักอีกประเภทหนึ่งคือรักสิ่งที่เป็นนามธรรม สิ่งสมมุติ หรืออุดมการณ์ เช่น รักชาติ เป็นต้น ความผูกพันกับอุดมการณ์อาจเข้มข้นถึงขั้นที่พอใจฆ่า หรือตายเพื่อสิ่งนั้น ความรักแบบนี้จึงเป็นสิ่งที่เราควรกลั่นกรองด้วยปัญญาให้ดี เพื่อไม่ตกเป็นเหยื่อหรือเครื่องมือของใครที่เก่งในการปลุกระดม ในเมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น ถ้า

เรายึดมั่นถือมั่นว่าฝ่ายเราดี ถูกต้อง บริสุทธิ์ ฝ่ายเขาเลว ผิดพลาด ไม่บริสุทธิ์ เป็นปัญหาแล้ว โรคแบ่งเราแบ่งเขา แบบขาวดำ ดีชั่ว อันตรายเสียแล้ว เพราะฉะนั้น ใครพูด ในทางที่ชวนให้เราเกลียดหรือดูหมิ่นผู้ที่มีแนวความคิด ไม่เหมือนเรา คนนั้นไม่ใช่เพื่อนที่ดี เขาเป็น **ปาปมิตร** หรือเพื่อนในทางเสื่อมเสียมากกว่า เราเชื่อและปล่อยให้ อารมณ์รุนแรงครอบงำใจก็เป็นบาปอีกคน ผูกพันกับ แนวความคิด หรือปรัชญาอะไรแล้ว จงดูแลความถูกต้อง ด้วยพลังธรรม

ความรักประเภทที่สองเป็นสิ่งที่ควรศึกษา เพราะ มีผลต่อความมั่นคงและความสงบสุขของสังคม แต่ที่นี่ อาตมาตั้งใจจะเน้นการวิเคราะห์ความรักประเภทที่สาม คือความรักระหว่างบุคคล เช่น รักพ่อแม่ พี่น้อง ญาติมิตร สามี ภรรยา ลูก หลาน เป็นต้น และสุดท้าย ความรักที่สี่คือเมตตา

อย่างไรก็ตามมี ข้อสังเกตในเบื้องต้นว่าความ ผูกพันในสามข้อแรกย่อมนำความทุกข์มาสู่ชีวิตเราอยู่ เสมอ ไม่มากก็น้อย เพราะธรรมชาติของความรัก ธรรมชาติของความเป็นปุถุชน เป็นอย่างนั้นเอง

ธรรมชาติของความรักสามัญคือมีขีดจำกัด เพราะ

เป็นส่วนหนึ่งของโลก มันย่อมมีความพร่องอยู่เป็นนิจ นั่นคือข่าวร้าย แต่**ข่าวดีคือยังมีความรักอีกประเภท คือเมตตาซึ่งเลิศประเสริฐ เป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข สม่ำเสมอในสิ่งมีชีวิตทั้งหลายอย่างไม่ลำเอียง เป็นความรักที่บริสุทธิ์แท้ เมื่อความผูกพันไม่มีขอบเขตจึงไม่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตรงกันข้ามเมตตานำแต่ความสุขมาให้อย่างน่าพอใจยิ่ง** เพราะเป็นส่วนหนึ่งของทางพ้นจากทุกข์ในโลก

พุทธธรรมสอนให้เห็นว่า ความรักสามัญมีข้อด้อยสองข้อสำคัญ คือ**หนึ่ง** ธรรมชาติของทั้งผู้รัก ที่รัก และความรักคือความไม่เที่ยง ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงตามเหตุตามปัจจัย เป็นเหตุให้โลกไม่มีอะไรคงที่ เป็นที่พึ่งแท้จริงได้ **สอง** ในเมื่อผู้รักยังเป็นปุถุชนอยู่ กิเลสต่างๆ ในใจย่อมทำให้ความรักเป็นปัญหาและมีปัญหาได้อยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติโดยตัวของมันล้วนๆก็ทนยากอยู่แล้ว เรายังซ้ำเติมตัวเองด้วยความเข้าใจผิดและความอยาก

ผู้มีสัมมาทิฐิในทางพระพุทธศาสนาจึงฝึกมองเรื่องความรักผ่านอริยสัจสี่ คือ กำหนดรู้ความพร่องของมัน ให้คุณค่าและความหมายของความรักให้พอดี

พยายามละสิ่งเศร้าหมองทั้งหลายในใจที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งๆ ที่รัก ตั้งเป้าหมายอยู่ที่การไม่เป็นทุกข์หรือเป็นทุกข์น้อยที่สุดเพราะความรัก พร้อมกับมีและให้ความสุขมากที่สุด สุดท้าย ฝึกอบรมกาย วาจา ใจ ตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ โดยเฉพาะในกรณีความรัก ด้วยการพยายามให้มันน้อมไปทางเมตตาให้มากที่สุด ตระหนักในความงดงามของความรักที่ปราศจากเงื่อนไขเป็นกำลังใจ

ผู้อ่านบางท่านอาจจะไม่เห็นประโยชน์ในการศึกษาดังกล่าว อาจค้านว่า ไปยุ่งกับความรักทำไม มันดีอยู่แล้ว ขอตอบด้วยคำถามว่า มันดีจริงหรือ และถ้ามันดีแล้วมันจะดีอีกนานเท่าไร รู้ได้อย่างไร พระองค์ทรงชี้ให้เราเห็นว่าสิ่งใดเป็นของจริง สิ่งนั้นย่อมทนต่อการพิสูจน์ สิ่งที่ไม่จริงเท่านั้นที่ไม่ทนต่อการพิสูจน์ เราจะปล่อยวางสิ่งแปลกปลอม เข้าถึงของแท้ ต้องดูใจตัวเองเป็น

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติธรรมจงพยายามทำความเข้าใจในเรื่องความรัก เมื่อศึกษาความรักด้วยจิตเป็นกลาง ความรู้สึกผูกพันที่เกิดจากความหลงจะค่อยๆ ดับไป พร้อมกับสิ่งเศร้าหมองต่างๆ ที่จรเข้ามาในใจรวมเป็นกระจุกกับความรัก เราจะเริ่มชื่นชมรสชาติของ**ความ**

รักปลอดสารพิษ ในที่สุดในใจของผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจะมีเหลือแต่ความรัก ที่ใสสะอาด และไร้เงื่อนไข ที่ล้นออกมาจากจิตใจที่เบิกบาน

ความรักระหว่างบุคคลที่เรารู้จักตั้งแต่แรกเกิด คือความรักของแม่และพ่อนั่นเอง อายุมากขึ้น เรามักจะประมาทในความรักนี้ ทั้งนี้ เพราะเรามักรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของโลก เหมือนดินน้ำลมไฟ เราจึงรู้สึกคล้ายๆ กับว่า ความรักของพ่อแม่เป็นสิทธิของเราที่จะได้รับ ข้อดีของสังคมไทยข้อหนึ่งจึงอยู่ที่การเน้นย้ำเรื่องความกตัญญู ช่วยให้คนเราที่ชอบมองข้ามหรือลืมสิ่งสำคัญได้สำนึกใน ***หนี้ศักดิ์สิทธิ์*** และรู้จักความสุขในการตอบแทนบุญคุณของบุพการี ในที่สุดเมื่อคุณพ่อคุณแม่ต้องจากเราไป ความเศร้าโศกไม่ต้องแฝงไปด้วยความเดือดร้อนใจว่าเราเป็นลูกที่ไม่ดี สัญญาความจำจะเต็มไปด้วยความภูมิใจว่าได้ทำหน้าที่ต่อผู้มีพระคุณ

คงไม่มีผู้ปกครองที่ไหนที่จะยืนยันได้ว่าความรักลูกนำแต่ความสุขมาให้ถ่ายเดียว หากถือว่าความทุกข์ที่ตามมาเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ เพราะเทียบกับความสุขที่ได้จากการมีลูกรู้สึกว่าคุ้ม ถ้าลูกเป็นทุกข์เมื่อไร จะเป็นทุกข์กายเพราะเจ็บไข้ได้ป่วย หรือทุกข์ใจเพราะผิด

หวัง ไม่ได้สิ่งที่อยากได้ เป็นต้น พ่อแม่ผู้รักลูกมักจะเป็นทุกข์ยิ่งกว่าลูกเสียอีก ทนทุกข์ตัวเองได้ แต่ทนทุกข์ของลูกแทบไม่ไหว ในการเลี้ยงลูก พ่อแม่ส่วนใหญ่ยอมเสียสละ ยอมเหน็ดเหนื่อย ยอมลำบากทั้งกายและใจอย่างต่อเนื่องหลายปี เพื่อจะให้ลูกได้ดี เก่ง มีความสุข

ความรักพ่อแม่ และรักลูก เป็นความผูกพันโดยธรรมชาติที่มีทุกข์เป็นเงาตามตัว เป็นทุกข์ที่เราไม่ปฏิเสธ แต่ในขณะเดียวกัน **เราควรสนใจศึกษาว่ามีทุกข์อะไรบ้างไหม ที่เราปล่อยวางได้โดยไม่กระทบต่อการเป็นลูกหรือพ่อแม่ที่ดี**

ความรักที่ปุถุชนสนใจมากที่สุดน่าจะเป็นความรักโรแมนติก เกือบทุกคนหวังว่าจะมีโชคดี เจอเนื้อคู่หรือคู่ชีวิตที่ดี แล้วอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ตลอดกาลนาน การรักใครสักคนอย่างแท้จริง และเป็นที่รักแท้จริงของคนนั้น นั่นแหละคือความฝันยอดนิยมของมนุษย์ อย่างไรก็ตาม การอยากรักและเป็นที่รักในลักษณะนี้มักพัวพันกับกิเลส เช่น ความหลงและความใคร่ในกาม เป็นต้น จึงจำเป็นมากที่เราจะต้องเรียนรู้ให้ดีเพื่อจะไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะรักหรือเพราะเป็นที่รักจนเกินไป

กวีชอบยกย่องความรักว่าเป็นประสบการณ์สุดยอดของชีวิต นักวิทยาศาสตร์บางท่านอาจมองว่าความรักเป็นแค่ผลของสารเคมี ที่มีหน้าที่กระตุ้นให้มนุษย์สืบพันธุ์เท่านั้น อะไรเกิดก่อน ไก่หรือไข่ไก่ นามธรรมหรือรูปธรรม เรื่องแบบนี้เขาเถียงกันนานแล้วไม่มีที่จบสิ้น

ปัญหาที่น่าสนใจมากกว่านั้นก็คือ เราควรปฏิบัติต่อความรักอย่างไรจึงจะได้ประโยชน์มากที่สุด การแสวงหาคำตอบต่อปัญหานี้เริ่มต้นด้วยการสังเกตจากชีวิตของตัวเอง จากชีวิตคนรอบข้าง จากชีวิตคนทั่วไป ว่าคนเรามองความรักอย่างไร

อะไรคือเสน่ห์ของความรัก ในช่วงแรกรักมันเป็นยาแก้ความเซ็งความเบื่อหน่ายชีวิตที่ดี สำหรับผู้ที่รู้สึกว่าชีวิตจืดชืดไม่มีอะไรน่าสนใจ มีแต่เรื่องตรากตรำหรือว่างเปล่าเท่านั้น หรือรู้สึกว่าตัวเองเคว้งคว้างไม่รู้อยู่เพื่ออะไร ความรักสามารถสร้างความตื่นเต้น และความหมาย ความรักในเบื้องต้นเป็นความเมา หรือความไม่สงบที่คนเราไม่รังเกียจ อารมณ์ขึ้นลงอย่างรุนแรง ขึ้นสวรรค์ ตกนรกบ่อยๆ ทำให้คนที่มีความรักรู้สึกคึกคัก มีชีวิตชีวา

เครื่องล่อของความรักยังมีอีกเยอะ สำหรับคู่ที่ใช้ชีวิตร่วมกันแล้ว สูงขึ้นไปจากความสามารถตอบสนองความต้องการทางเพศแล้ว ความมั่นใจว่าเราเป็นคนที่สำคัญที่สุดในโลกของอีกคนหนึ่งทำให้รู้สึกอบอุ่นพ้นจากความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว การมีใครสักคนหนึ่งที่เราเป็นตัวของเราได้โดยไม่ต้องเสแสร้งหรือปิดบังอำพรางแม้แต่น้อย เป็นความสบายใจ การแน่ใจว่าอะไรจะเกิดขึ้น คนที่เรารักจะไม่ทิ้งเรา จะช่วยรับมือกับปัญหาทุกประการ ด้วยความเห็นใจและสงสาร จะให้กำลังใจเวลาเราท้อแท้และเหน็ดเหนื่อย ชื่นชมอย่างจริงใจ และพลอยยินดีในความดีของเรา อย่างนี้ย่อมมีความสุขแน่ นอกจากนั้น ถ้าคู่ครองเป็นคนเก่งประสบความสำเร็จ เป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไปและคนรอบข้าง เราก็ภูมิใจ ทั้งหมดนี้เป็นเสน่ห์ของความรัก

ข้อดีของความรักมีตั้งหลายข้อ อาตมาบรรยายคงไม่ครบ เพราะเขียนตามหลักปริยัติ ไม่มีภาคปฏิบัติรองรับ ผู้อ่านคงต้องเติมส่วนที่ขาดไปเอาเอง อย่างไรก็ตาม พิจารณาเรื่องอานิสงส์ของความรักแล้ว ขอให้น้อมเข้ามาสู่ใจตนด้วย คือเมื่อเรากำหนดข้อดีหรือคุณประโยชน์ต่างๆ ของความรักได้แล้ว รวบรวมสิ่งที่ตัวเอง

ได้หรืออยากได้จากความรัก เราควรถามตัวเองต่อไปว่าเราให้สิ่งเหล่านี้แก่คนรักของเรามากน้อยแค่ไหน ส่วนใดที่ยังบกพร่องอยู่ก็พยายามปรับปรุงแก้ไข

สิ่งที่ควรให้คนที่เรารักมีอะไรบ้าง ความชื่นใจ ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ กำลังใจ ความเคารพนับถือ ความเกรงใจ ความไว้วางใจ ความอดทนและให้อภัย ความเป็นเพื่อนและที่ปรึกษาที่ดีที่สุด เป็นต้น ในขณะเดียวกัน ถ้าเราต้องการสิ่งเหล่านี้จากคู่รักต้องให้เขาทราบด้วย อย่าพึงประมาท นึกว่าเขาควรจะต้องรู้เองโดยไม่น่าจะต้องบอก เพราะหลายสิ่งหลายอย่างที่คนเราน่าจะรู้เป็นสามัญสำนึกกลับไม่รู้เสียเลย หรือเคยรู้แล้วลืม การฝึกสื่อสารให้ชัดให้ครบน่าจะเป็นหน้าที่ของคนรักกัน และน่าจะนำไปสู่ความสุขมากกว่าการค่อนแคะหรือถากถางเพราะน้อยใจ ไม่อย่างนั้นแล้ว

นอกจากการจู๋จี๋หายไป ยังอาจเหลือแต่การจู้จี้

ความรักระหว่างคนสองคนเป็นความรักประเภทที่สังคมให้ความสนใจมากทีเดียว หนัง ละคร นวนิยาย นิทาน ภาพโฆษณารอบตัว ล้วนแต่ชวนให้เข้าใจว่าความรักแบบนี้แหละ คือสุดยอดของชีวิต ชีวิตใครไม่มีก็ไม่สมบูรณ์ น่าเศร้า อย่างไรก็ตาม ถ้าใครยอมหยุดพัก

คิดไตร่ตรองสักหน่อยหนึ่ง น่าจะเห็นได้ว่า ความรักโรแมนติกในชีวิตของตน ถึงจะเทียบกับความรักในนวนิยายได้ก็ตาม ยังไม่ใช่ยาแก้สารพัดโรค ความรักบรรเทาความทุกข์ได้บางประการในระดับหนึ่ง แต่ไม่สามารถดับความทุกข์โดยสิ้นเชิงได้ จะรักใครสุดหัวใจจนดินฟ้าสลาย หรือนานกว่านั้นอีก ยังไม่พอ ถ้าเข้าใจอย่างนี้แล้ว จะเห็นว่าการแต่งงานกับคนต่างศาสนาและยอมเปลี่ยนศาสนาตามสามีหรือภรรยา เป็นการเสียสละหรือการเบียดเบียนตัวเองขนาดไหน ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเหมือนที่ชาวพุทธหลายคนจะพึงคิดกัน

หนุ่มสาวชอบมองความรักว่าเป็นคำตอบปัญหาชีวิตทุกอย่าง แค่รักและเป็นที่รักอย่างเดียวแล้ว ในที่สุดทุกอย่างจะดีไปเอง แต่ในชีวิตจริงสิ่งที่กำหนดความสุขในระยะยาวคือ การกระทำทาง กาย วาจา ใจ ไม่ใช่ความรัก การถือความรักเป็นที่พึ่งของผู้ที่ยังเฉยเมยต่อการฝึกตน ย่อมก่อให้เกิดความผิดหวังและความซึมเศร้าหรือระทมขมขื่นในที่สุด

เคยสังเกตไหมว่าคนจำนวนมากรักแล้วทุกข์ เพราะเชื่อว่ารักแล้วจะไม่ทุกข์ ขอขยายความหน่อยว่าใครมีทุกข์ (อย่างน้อยที่สุดในลักษณะว่ารู้สึกว่าชีวิต

ไม่พอ ไม่สมบูรณ์ ไม่มีแก่นสาร หรือขาดอะไรสักอย่าง) เชื่อและหวังว่า ถ้าเขารักใครสักคนและคนนั้นรักเขา ความทุกข์ในชีวิตจะดับไป จะมีความสุขถาวร ผลก็คือ ถ้าเขาได้สมปรารถนาในความรักแล้ว ปรากฏว่าเมื่อ ความตื่นเต้นในเบื้องต้นของความรักอ่อนลงไปแล้ว ความทุกข์ในชีวิตคงยังมีอยู่ คนที่ตั้งความหวังไว้สูง มักจะเศร้าหรือน้อยใจ ว่ามันไม่ยุติธรรม ถูกหลอก เรา น่าจะมีความสุขมากกว่านี้ โทษแฟนก็มี การมีที่รัก และ การเป็นที่รักของคนที่รักเรา คือความรู้สึกที่อบอุ่นอยู่ ก็จริง แต่ความทุกข์จะดับไปด้วยการดับอวิชชาเท่านั้น **ทุกข์ดับเพราะอวิชชาดับ เพราะตัณหาดับ ไม่ใช่ เพราะฉันรักเธอและเธอรักฉัน**

การหวังความดับทุกข์จากความรัก คือการตั้งต้น ไว้ผิด และย่อมมีความผิดหวังเป็นผล แต่ที่ควรสังเกตก็ คือ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ความบกพร่องของความรักเท่านั้น จุดสำคัญคือความไม่เข้าใจ ไม่เข้าใจชีวิตของตัวเองและ ของคู่รัก เราอดไม่ได้ที่จะหวังจากความรัก สิ่งที่ความรัก ให้เราไม่ได้ เพราะไม่รู้เท่าทันตัวเอง ไม่รู้เท่าทันความรัก ก็เลยมีปัญหา ละคร หนังสือ เพลง หลายสิ่งหลายอย่าง ชวนให้เราเข้าใจว่าความรักดับทุกข์ได้ แต่ชีวิตของเรา

แต่ละคน ฟ้องกลับมาว่า ไม่ใช่

เมื่อผู้รัก ผู้เป็นที่รัก และตัวความรัก เป็น *สังขาร* คือทนอยู่ในสภาพเดิมไปเรื่อยๆ ไม่ได้ คนเราต้องเจอความพลัดพรากเป็นธรรมดา ไม่วันใดก็วันหนึ่งเราจะต้องพลัดพรากจากคนที่เรารักทุกคนอย่างแน่นอน ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของสัตว์ทั้งหลายในโลกไม่มียกเว้น สำหรับผู้ที่ไม่เคยให้เวลากับการพิจารณาธรรมชาติของชีวิต ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการพลัดพรากนั้น มักจะเป็นไปตามอัตราความผูกพันที่มีอยู่ รักมากก็ทุกข์มาก รักน้อยก็ทุกข์น้อย บางทียังไม่ตายจากกันความเจ็บไข้ได้ป่วยอาจทำให้รู้สึกขาดจากกันไปได้ เช่น โรคจิตบางอย่าง หรือในวัยชรา โรคสมองเสื่อมสามารถทำให้คนที่เคยรักเราสุดชีวิตจำหน้าเราไม่ได้เลย ธรรมชาติแห่งความเปลี่ยนแปลงตามเหตุและปัจจัยไม่สนใจความต้องการของใครเลย เราจะบวงสรวง บนบาน อ้อนวอนสวดมนต์อย่างไรก็ตาม ความพลัดพรากคงมีเหมือนเดิมจะเร็วหรือช้าเท่านั้นเอง ใครอุตริไปขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์จงดลบันดาลให้พระอาทิตย์ไม่ตกดินวันนี้เลย เราคงจะนึกขำ แต่ที่จริงการไม่ยอมรับความจริงแห่งความตายก็ไม่ต่างกันเท่าไรกับความปรารถนาเช่นนั้น

คนรักกันมักจะชอบยืนยันอยู่บ่อยๆ ว่ารัก รักจริง ตอนหนุ่มสาวคงจะต้องบอกทุกครั้งที่พบ ในยุคโทรศัพท์มือถืออาจพูดได้หรือส่งข้อความได้วันละหลายครั้ง จนกลายเป็นกิจวัตรประจำวันไปเลย ยิ่งกว่านั้น คือภาวะภาษาเฟ้อ เช่น สัญญาด้วยว่าจะรักตลอดกาลนาน หรือทั้งๆ ที่ไม่เคยนั่งสมาธิจนสงบระลึกชาติได้ ยังอวดอุตริมนุสธรรมว่าเคยรักกันหลายภพหลายชาติแล้วแน่ๆ คนพูดอย่างนี้น่าจะหมายความว่าในขณะที่พูดนั้น (หากไม่พูดเท็จ) เขารักมาก และในขณะนั้นเขามั่นใจว่าเขาจะรู้สึกอย่างนั้นตลอดไป แต่ใครจะรับรองความรู้สึกของตัวเองได้ขนาดนั้น เพราะ**ความเข้มข้นของความรู้สึกไม่ใช่เครื่องพิสูจน์ความทนทานของมัน**

ที่น่าสังเกตคือสิ่งที่มักจะอยู่เบื้องหลังการยืนยันว่ารักก็คือความห่วง เพราะถ้าลึกๆ ไม่กลัวว่าวันใดวันหนึ่งความรักจะไม่มี จะต้องยืนยันบ่อยๆ ทำไม ถ้าความรักเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ตั้งใจเหมือนตกหลุม แล้วเราจะไว้ใจได้อย่างไรว่าในชาตินี้หลุมของเราหลุมของเขาจะมีอันเดียว อย่างไรก็ตาม พอพูดครั้งหนึ่งแล้วว่ารักตั้งแต่นั้นเป็นต้นไปต้องพูดเป็นระยะๆ อยู่เรื่อยๆ เพื่อให้เขาสบายใจว่ายังรักเหมือนเดิม ถ้าเคยพูดบ่อยๆ แล้ว

พูดน้อยลง คู่รักมีโอกาสน้อยใจ หรือระแวงว่าเปลี่ยนไป มันเป็นความกดดันอย่างหนึ่ง นอกจากนี้ ถ้าสมมุติเขาบอกว่า ฉันรักเธอดีไหม อาจจะดีก็ได้ แต่ถ้าเราไม่รักผู้ที่รักเราก็อาจรู้สึกไม่ดีนัก เรียนด้วยกันทำงานด้วยกันอาจจะอึดอัดใจพอสมควร บางทีเกรงใจ ไม่กล้าปฏิเสธ (หรือหวังสิทธิของการเป็นคู่รักบางอย่าง) ก็โกหกว่ารักเธอเหมือนกัน จากนั้นถอนคำพูดยาก ไม่ตกหลุมก็จริง แต่ติดตะรางแทน บางคนไม่ถึงกับโกหกจริงๆ จังๆ เพียงแต่ไม่รู้ว่าความรู้สึกที่มีอยู่นี้มันคืออะไร มันมีชื่ออะไร สับสน เรียกว่ารักไว้ก่อนก็แล้วกัน อาจจะใช่ก็ได้

ความรู้สึกที่เราเรียกง่ายๆ ว่ารักนั้น มักมีสิ่งอื่นเจือปนอยู่เสมอ ซึ่งแนบสนิทอยู่กับใจจนเรามักหลงเชื่อว่าเป็นส่วนหนึ่งหรืออาการของความรักทีเดียว เช่น ความวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งมักถูกมองว่าเป็นเครื่องพิสูจน์ว่ารักจริง ไม่กังวลคือไม่รัก ดึกแล้วลูกยังไม่กลับบ้าน โทรเข้ามือถือเขาก็ไม่ติด คุณแม่ก็ทุกข์แล้ว ดูนาฬิกาเป็นระยะๆ ถี่ขึ้นๆ คิดปรุงแต่งต่างๆ นานา จนเครียดเต็มที่ มีคุณแม่สักกี่คนที่ถือว่าความกังวลนั้นเป็นสิ่งเศร้าหมองที่ต้องปล่อยวาง คงน้อย ส่วนมากมีใครปลอบใจและขอให้ทำใจเย็นๆ ไม่ต้องกังวล ก็ไม่ฟัง พูดแต่ว่า อดไม่ได้

อดไม่ได้

ความวิตกกังวลเป็นผลพลอยได้ของความผูกพันในโลกที่ไม่มีอะไรแน่นอน และมีสิ่งอันตรายมากมาย จะถือว่าเป็น**ค่าธรรมเนียมของความรัก**ก็คงไม่ผิด ความผูกพันทำให้เรารับความทุกข์ของอีกคนหนึ่งเหมือนเป็นของเรา ความไม่สบายกายหรือไม่สบายใจของคนที่เรารักจึงทรมานใจเรา บางทีเราอาจจะทุกข์มากกว่าคนป่วยด้วยซ้ำไป

อย่างไรก็แล้วแต่ ทางพุทธธรรมสอนตรงๆ ว่า **ทุกข์เพราะคิดผิด**ไม่ใช่อย่างอื่น สิ่งท้าทายคือรักอย่างไรมีทุกข์น้อยที่สุด การมีสติควบคุมความคิด ไม่ให้ปรุงแต่งจนเลยเถิดเป็นศิลปะชีวิตที่จะบรรเทาความทุกข์ประเภทนี้ได้มาก ทำให้รู้จักแยกความเป็นห่วงธรรมดาจากความฟุ้งซ่าน ความตึงเครียด เราต้องรู้จักรับผิดชอบสุขภาพจิตของตน เพราะไม่มีใครจะทำให้เราได้

ความวิตกกังวลเกินเหตุตัดได้ด้วยพลังสติและสมาธิ ความเป็นห่วงที่สมเหตุสมผล ลดได้ด้วยการสอนตัวเองว่าห่วงหรือไม่ห่วง อะไรจะเกิดก็จะเกิด แล้วแต่บุญแต่กรรม *เกอ เซอรา เซอรา!*

ความลำบากใจอีกข้อหนึ่งที่อาจจะพ่วงมากับ

ความรักคือความอึดอัดกับครอบครัวของคู่ครอง ในบางรายพ่อแม่ หรือพี่น้องของแฟนบางคนไม่ชอบเรา บางทีเราไม่ชอบเขา นิสัยใจคอไม่ค่อยตรงกัน หลายคนคงยอมรับว่ามีญาติของสามีหรือภรรยาบางคน ไม่จำเป็นคงไม่คิดอยากคบหาเขาเลย ต้องอดทนเพื่อความสามัคคีตามหน้าที่ รักใครแล้วจึงต้องยอมเป็นทุกข์บ้าง นี่คือโทษของความรักอีกประการหนึ่ง

พอมีแฟนแล้วความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูงคงจะเปลี่ยนไปบ้าง อาจจะไม่สนิทสนมเหมือนเดิม ยิ่งกว่านั้นถ้าเพื่อนคนหนึ่งเกิดมีปัญหากับแฟนเรา อาจจะเป็นเหตุให้บาดหมางกันได้ สมมุติว่าผู้หญิงคนหนึ่งเกิดสงสัยว่าเพื่อนเก่าคนหนึ่งชอบแฟนเขา แน่นอนแล้วความระแวงต้องกระทบความอบอุ่นที่เคยมีต่อกัน ถ้าไม่รักแฟน ทุกข์เหล่านี้ไม่เกิด เพราะรักมันจึงเกิด ความแบ่งแยกและความอคติเป็นบริวารความรักในตัวบุคคลเป็นธรรมดา มันจึงไม่ใช่ความรักสากลที่เรียกว่าเมตตา และย่อมนำความไม่สงบมาให้ชีวิตไม่มากก็น้อย

ญาติของอาตมาคนหนึ่ง ตอนเป็นนักเรียนด้วยกันเขานับถือมหาตมะ คานธี เป็นฮีโร่ การสู้ความกดขี่ด้วยอหิงสาหรือสันติวิธีดลบันดาลใจเขามาก หลังจาก

อาตมาอยู่เมืองไทยได้ ๖ ปี ก็กลับไปเยี่ยมบ้าน วันหนึ่ง ขณะพูดคุยกันกับญาติคนนี้ อาตมาถามเขาว่ายังชอบมหาตมะ คานธี ไหม เขาตอบว่ายังชอบอยู่เหมือนเดิม แต่ทุกวันนี้ชีวิตผมเปลี่ยนไปแล้ว เดี๋ยวนี้เป็นพ่อของเด็กเล็กสองคน และต้องสารภาพว่า ถ้าใครพยายามทำร้ายลูกผม ผมจะฆ่าเขาเลย ญาติอาตมาจึงกลายเป็นคนที่ปฏิเสธการใช้ความรุนแรงในทุกกรณี เว้นแต่ในเหตุจำเป็นเท่านั้น ปัญหาของแนวความคิดอย่างนี้คือทุกคนที่ใช้ความรุนแรงต้องอ้างความจำเป็นอยู่เสมอหรือเป็นกรณีพิเศษ *อหิงสา* ที่มีข้อแม้จึงไม่ใช่ *อหิงสา* วันนั้นอาตมาได้บทเรียนว่า ความรักแม้จะเป็นความรักงดงามระหว่างพ่อกับลูก อาจทำให้อุดมคติต่างๆ ในชีวิตเสื่อมได้

บางคนโชคดีได้คู่ครองยอดเยี่ยม อยู่ด้วยกันกี่ปีๆ ความสุขสำราญไม่เคยจางคลาย ยังมีเหมือนเดิม ไปไหนไปด้วยกัน ยังคงจู๋จี๋มากกว่าจู้จี้ รักแบบฮอลลีวูดมากๆ แต่ความสุขเช่นนี้มักจะมีโทษในระยะยาวเหมือนกัน คือมันชอบทำให้เราประมาท ขี้เกียจพัฒนาตนในทางธรรม เหมือนนั่งสบายๆ ในเก้าอี้นวมแล้วไม่อยากลุกขึ้นทำงาน ในที่สุดคนเรารักกันเท่าไรก็ต้องพลัดพราก

จากกันตามกฎตายตัวของธรรมชาติอยู่ดี ส่วนผู้ที่เคยพึ่งคู่ครองมากเกินไป จนไม่มีกำลังเป็นที่พึ่งแก่ตนได้ ย่อมเป็นทุกข์ **รักแต่พอเพียงน่าจะดีกว่า**

สรุปแล้วว่าความรักมีอานิสงส์หลายอย่าง เช่น ป้องกันความเหงาความว้าเหว่ ให้ความอบอุ่นแก่ชีวิตได้ แต่มันไม่ใช่สิ่งที่ดีถ่ายเดียว เพราะยังเป็นส่วนหนึ่งของวัฏสงสาร ยังขาดความสมบูรณ์ในตัวมันเอง เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ในใจผู้ขาดปัญญาได้ตลอดเวลา และนำความยากลำบากสู่ชีวิตเราอย่างเลี่ยงไม่ได้หรือเลี่ยงยาก

พระพุทธศาสนาไม่ต้องการจับผิดความรักเฉยๆ แต่ต้องการให้เราเปิดใจยอมรับความจริง เพราะการระลึกถึงความจริงอย่างรู้เท่าทันเป็นทางไปสู่การดับทุกข์ อย่างเช่นพิจารณาว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ ความพลัดพรากจากคนและสิ่งที่เรารักทั้งหมดทั้งสิ้นมีแน่ ฉะนั้น เราจะรักก็รักได้ แต่ควรจะเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า เราอยู่ด้วยกันอย่างชั่วคราว จะเป็นชั่วคราวสั้นๆ ไม่กี่เดือน ไม่กี่ปีก็ได้ หรือ

จะเป็นเวลายาวถึง ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๕๐ ปีก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม มันก็ยังเป็นเรื่องชั่วคราวเท่านั้น

กายนี้เป็นของที่ยืมมาจากธรรมชาติ อาจจะต้องสละคืนเมื่อไรก็ได้ **ถ้าเราระลึกอยู่ในความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอนของการอยู่ด้วยกัน เราน่าจะปล่อยวางในจุดที่สร้างความรำคาญซึ่งกันและกันได้ง่ายขึ้น ให้อภัยกันได้ง่ายขึ้น ไม่ระหองระแหงในเรื่องไม่เป็นเรื่อง เพราะเป็นการเสียเวลาเปล่าๆ ของผู้ที่อยู่ด้วยกันอย่างชั่วคราว** เทวบุตร เทวธิดา อยู่บนสวรรค์ อยู่ด้วยกันล้านๆ ปี ทะเลาะเบาะแว้งเรื่องทิพย์เล็กทิพย์น้อย คงไม่เป็นไร คงมีเวลาเหลือตอนร้อยดอกไม้ พอจะแก้ไขได้ แต่มนุษย์ไม่มีเวลามากถึงขนาดนั้น คนอายุยังน้อยก็ตายทุกวัน ตายเพราะโรค ตายเพราะอุบัติเหตุ ตายเพราะสงคราม **การระลึกถึงความเปราะบางของชีวิตและความไม่เที่ยงจึงทำให้ความรักของเราฉลาดขึ้น มีปัญญาคุ้มครอง**

นักปฏิบัติธรรมควรระลึกถึงความพลัดพรากและความตายทุกวัน เพื่อเป็นการฝึกซ้อมจิตใจให้ยอมรับความจริงที่ไม่พึงปรารถนาและไม่อยากยอมรับ ถ้าไม่ประมาท **ทำไปนานๆ ไม่ใช่นานๆ จึงทำ** พอมีใคร

เสียชีวิต ถึงจะเป็นคนใกล้ชิด หรือคนที่เรารัก ถึงจะตายฉับพลัน ความคิดที่เกิดขึ้นในใจแรกสุดที่ทราบคือ สังขารไม่เที่ยงจริงๆ หนอ พระพุทธเจ้าท่านสอนถูกต้องแม่นยำแท้ๆ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นจึงปรากฏภายในกรอบของสัมมาทิฐิที่ตั้งมั่น

ความต้องการมีส่วนในการกำหนดประสบการณ์ หรือพูดง่ายๆ เรามักจะเห็นสิ่งที่เราอยากเห็น เช่น สมมุติว่าเรามีเกณฑ์ว่าคนน่ารัก คนที่เราจะรักได้ มีคุณสมบัติอย่างนี้ๆ แต่เมื่อหลงรักใครสักคนแล้ว ปรากฏว่าเขามีข้อดีเหล่านี้ไม่ครบ ทีนี้หลายคนหลอกตัวเองว่าเขามีครบ ด้วยการเอาอุดมการณ์อยู่ในใจเขาเองทาทับคนที่เขารัก จนกระทั่งเห็นสิ่งที่อยากเห็นในตัวเขา ในบางรายกลายเป็นว่าผู้เป็นที่รักไม่ใช่คนนั้นจริงๆ เป็นแค่ภาพพจน์ของคู่ครองในฝัน หรืออย่างน้อยเชื่อว่าคนที่รักลึกๆ เขาเป็นอย่างที่เราอยากให้เขาเป็นโดยไม่ค่อยรู้ตัว และเรานี่แหละเหมาะที่สุดที่จะดึงสิ่งดีๆ ออกมาได้ ด้วยพลังความรัก

การมองคนที่เรารักด้วยความคาดหวังบางอย่าง เป็นเหตุให้ผิดหวังได้ง่าย เมื่อมีเรื่องไม่พอใจกันเกิดขึ้น ความเสียใจและขัดข้องใจว่าเขาไม่เป็นอย่างที่เขาควร

จะเป็น (คืออย่างที่เราต้องการให้เขาเป็น) ความขมขื่นก็ทวีขึ้น พระพุทธเจ้าชี้ให้เราเห็นว่าทุกข์เพราะตัณหา ความอยาก

อย่างไรก็ตาม การรักใครไม่น่าจะต้องหมายความว่ามีหน้าที่หลับหูหลับตาต่อข้อบกพร่องของเขา และเข้าข้างเขาในทุกๆ เรื่อง เพราะจะขาดความเป็นเพื่อนที่ดี แต่จะช่วยใครได้ต้องใจเย็น ไม่ท้อแท้ ด้วยความเคารพและยอมรับภาวะปัจจุบันไว้ก่อน

การสำคัญมั่นหมายในความรักมากเกินไปมีโทษหลายอย่าง ในขั้นรุนแรงการเทิดทูนความรักอาจนำไปสู่การเบียดเบียนหรือฆาตกรรมได้ เช่น ฆ่าแฟนที่ทิ้งไป หรือฆ่าแฟนใหม่ของแฟนเก่า หรือฆ่าทั้งสอง หรือฆ่าตัวเอง โศกนาฏกรรมเกิดขึ้นบ่อยเพราะการบ้าอารมณ์รัก หลงเชื่อว่าความรักคือตัวชีวิต ความรักหายไปเหมือนชีวิตไร้ค่า ไม่มีความหมายอีกแล้ว คนที่คิดผิดอย่างนี้ เรียกว่ามี **"LQ"** Love Intelligence ต่ำมาก (ศัพท์นี้ไม่อยู่ในพจนานุกรม) อยากจะฆ่าอยากจะทำร้ายอะไรก็ได้ เว้นแต่ความงมงายในอารมณ์ของตัวเอง

สิ่งที่น่าสมเพชอีกข้อหนึ่งคือ ผู้หญิงจำนวนมากทั่วโลกถูก *คู่รัก* ตบตีเป็นประจำ (สถิติตัวอย่างการแจ้ง

ตำรวจอังกฤษเรื่องความรุนแรงในบ้านมีถึงปีละห้าแสนครั้ง) ผู้หญิงตัวบอบช้ำ หรือแขนหัก กระดูกซี่โครงหัก ฯลฯ เข้าไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลทุกวัน ตายก็มีไม่น้อย แล้วทำไมผู้หญิงที่โดนผู้ชายกระทำทารุณจำนวนมากจึงยอมกลับไปอยู่กับแฟนดุเดือดประเภทนี้ต่อไป บางรายทนเพราะลูก บางรายเพราะกลัว บางรายเพราะไม่มีที่ไป แต่ที่บ่อยที่สุดก็เพราะรัก แฟนเขาสร่างเมา หรือหายโมโหแล้วมักยืนยันน้ำตาไหลว่ารัก แล้วขอโทษ ขอเป็นครั้งสุดท้าย และผู้หญิงเองยอมรับว่ายังรักเขาอยู่ จึงยอมด้วยความหวังว่าเขาจะดีขึ้น แต่ครอบครัวอย่างนี้มักมีครั้งสุดท้ายไปเป็นระยะๆ เรื่อยๆ เพราะความเสียใจของผู้ชอบรังแกมักจะละลายไปกับน้ำเมาได้ง่าย ที่จริงผู้ชายที่ชอบตีลูกตีเมียก็น่าสงสารเหมือนกัน เพราะตายแล้วคงยากที่จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป

ตอนรักกันใหม่ๆ คนที่เรารักดูดีทุกอย่าง แม้แต่ข้อบกพร่องที่เราเห็นได้ก็ดูน่าเอ็นดูไปหมด หรืออย่างมากดูเป็นมลทินเล็กๆ ที่คนรักจริงไม่ควรใส่ใจ ข้อแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นในระดับปกติ กรรม เรื่องนิสัยใจคอ ค่านิยม ความคิดเห็น ความเชื่อถือที่ไม่ตรงกันก็ตาม เรานึกว่า

ไม่เป็นไร อย่างไรๆ เรารักกัน เรื่องอื่นคงค่อยๆ เข้าล็อกกันเอง แต่แต่งงานแล้วสักระยะหนึ่ง สิ่งน่าระคายเคืองที่เคยซุ่มอยู่ด้านหลังอย่างเงียบๆ มักย้ายตำแหน่งมาอยู่ในที่โดดเด่นขึ้น หรือกลางเวทีทีเดียว คู่ไหนมีปัญญารู้จักปล่อยวาง เสียสละความคิดเห็น ปรับตัวเข้าหากันอย่างประนีประนอมอาจจะผ่านพ้นไปได้ แต่หลายๆ คู่เริ่มได้บทเรียนอันขมขื่นว่า ความรักเป็นวัคซีนป้องกันทุกข์ที่ไว้วางใจไม่ได้ คุมทุกข์ได้ไม่หมด เมื่อทิฐิมานะของทั้งสองฝ่ายชนกัน คำว่า ไม่ใช่ ไม่ได้ ไม่ยอม ไม่มีทาง ไม่! ดังขึ้นมาเรื่อย รักกันไหม รักอยู่แต่ ...

พระพุทธองค์ตรัสถึงเรื่อง ศีลเสมอกัน ทิฐิ (ความเชื่อถือ ค่านิยม) เสมอกัน ว่าเป็นเงื่อนไขหลักของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การพิจารณาให้ดีก่อนตกลงร่วมชีวิตกับใครจึงสำคัญ ดีกว่าคิดได้หลังแต่งงานไปแล้วอาจจะทำใจได้ แต่เรื่องการทำใจนั้นโดยเฉพาะในเรื่องของศีลธรรม ขออย่าลืมว่ามีลูกแล้ว ถ้าลูกติดนิสัยไม่ดีของแฟน แล้วอาจจะต้องทำใจเป็นระยะเวลายาวนาน

เมื่อใครตื่นขึ้นมาจากการหลงอารมณ์ รู้สึกตัวว่าเป็นทุกข์ และกำลังทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ทั้งๆ ที่รัก พุทธธรรมจึงให้ข้อคิดว่า ความรักอย่างเดียวไม่พอที่จะ

นำความสุขที่เที่ยงแท้ถาวรมาสู่ชีวิตเราได้ **ความรักอาจเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตฆราวาสที่อบอุ่นมั่นคงได้ แต่ต้องตั้งไว้บนฐานแห่งศีล ประกอบด้วยคุณธรรม และต้องกำกับด้วยปัญญา** เริ่มด้วยการพิจารณาหลักธรรมว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ไม่แน่นอน สิ่งทั้งหลายที่ไม่เที่ยงย่อมมีความไม่สมบูรณ์ในตัวเป็นธรรมดา เมื่อเราต้องการให้สิ่งที่ไม่เที่ยงมีความเที่ยง และสิ่งไม่สมบูรณ์ให้มีความสมบูรณ์ ก็ต้องทุกข์แน่ๆ จิตใจเรามีกิเลส กิเลสนั่นแหละคอยบ่อนทำลายความสุขในชีวิต สองคนรักกันเท่าไรก็ตาม ถ้าไม่ฝึกอบรมกาย วาจา ใจ ตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะทุกข์ได้ทุกข์เป็นตลอดไป

เมื่อสัมมาทิฐิเกิดจากการศึกษาเรื่องคุณและโทษของความรักอย่างดีแล้ว ถ้ามีลูกต้องพยายามปลูกฝังความฉลาดในใจเขาด้วย ก่อนติดเชื้อจากสิ่งแวดล้อม ยกตัวอย่างเรื่องวันวาเลนไทน์ วันวาเลนไทน์เป็นอีกส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมพาณิชย์ที่ค่อยๆ กลืนวัฒนธรรมดั้งเดิม งานวันวาเลนไทน์นี้ชวนให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความรัก กาม และการบริโภคนิยมอย่างไร ก็ขอลองพิจารณาดูเอาเอง

เด็กผู้ชายอายุ ๗-๘ ขวบลงจากรถ ถือดอกไม้สีแดงที่ห่อไว้อย่างสวยงามเดินเข้าไปในโรงเรียน วันนี้เป็นวันวาเลนไทน์ เขากำลังเอาของขวัญไปให้ *แฟน* ภาพนี้น่าเอ็นดูหรือน่าเป็นห่วง สำหรับอาตมาแล้ว เป็นภาพที่บอกว่า **พ่อแม่ที่ซื้อดอกไม้ฉลองวันวาเลนไทน์ให้ลูก ได้รดน้ำให้แก่เมล็ดพันธุ์แห่งความสับสนในจิตใจของลูกตั้งแต่เช้า**

กิเลสที่เกิดขึ้นพร้อมกับความรักมีมาก โดยมีตัณหา ความอยากได้ อยากมีอยากเป็น อยากไม่ให้มีไม่ให้เป็น เล่นบทหัวโจก กิเลสเกิดเพราะรักบ้าง ทั้งๆ ที่รักบ้าง และเกิดเมื่อไรความทุกข์ก็เกิดเมื่อนั้น เพราะกิเลสมักหลอกเราว่าไม่ใช่สิ่งเศร้าหมองเลย หรือถ้าชัดเจนว่าไม่ดี ปฏิเสธไม่ได้ ก็หลอกว่าเป็นเรื่องธรรมดาต้องยอมรับ กิเลสจึงเป็นของหนักหน่วง แต่เมื่อเราตระหนักชัดในความอันตรายของมันแล้ว จะสำนึกว่านอกจากการปฏิบัติธรรมแล้ว ไม่มีทางแก้ไขได้ ไม่มีทางเลือก ต้องคุมกรรมมืดให้ได้

การปฏิบัติที่ถูกต้องจึงมุ่งจะได้ลืมหูลืมตาต่อธรรมชาติของกาย วาจา ใจ ให้เห็นว่ามีอะไรบ้างที่ทำให้ชีวิตเรามีมลทิน แล้วพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา

พร้อมๆ กัน เพื่อหลุดพ้นจากปัญหาทั้งปวง

ความรักแบบโรแมนติก คงประกอบไปด้วยความอยากได้ในทางเพศเป็นธรรมดา ความอยากหรือความต้องการนี้เรียกว่าเป็นกิเลส เพราะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาความสงบและปัญญา แต่ในเมื่อเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคู่ ฆราวาสผู้ยังต้องการเอากิเลสนี้ไว้ก่อน ควรควบคุมมันให้ดี ไม่หลงใหลไม่ตกเป็นทาสของมัน ไม่ให้กามเป็นศูนย์กลางของชีวิตคู่ เพราะกามมีจุดเบื่อ และเมื่อจุดเบื่อของทั้งสองคนไม่ตรงกัน กามเป็นเหตุให้เกิดความทะเลาะวิวาท ความขัดข้องใจ ความน้อยใจ ความเคืองใจได้ง่าย ยิ่งกว่านั้นความมักมากในกามอาจนำไปสู่การนอกใจได้ ซึ่งบ่อนทำลายความสงบ และความไว้วางใจในบ้าน อาจทำให้คู่ที่เคยรักกันมากไม่อยากเห็นหน้ากันอีกเลย และหย่ากันในที่สุด สำหรับคู่ที่มีลูกแล้ว ผลกระทบของการผิดศีลข้อสามก็หนักยิ่งขึ้น อาจจะมีผลร้ายต่อความสุขและสุขภาพจิตของลูกในระยะยาว

กิเลสก็มีเหตุผลของมันเหมือนกัน ผู้ผิดศีลข้อที่สามมักจะมีข้ออ้างอยู่เสมอ ผู้ชายชอบอ้างธรรมชาติของความต้องการทางเพศ ผู้หญิงชอบอ้างความรัก ทั้งสองฝ่ายไม่ยอมรับผิดชอบการกระทำของตัวเอง อยากจะ

ให้เข้าใจว่า ไม่ใช่ฉันทำ ความต้องการของร่างกายพาทำ หรือความรักพาทำ จริงอยู่ปุถุชนธรรมดาต้องเผชิญหน้ากับความยั่วยุจากร่างกายหรืออารมณ์เป็นประจำ แต่จะถึงขั้นละเมิดศีลจริงๆ ขอพูดตรงๆ ว่าเป็นเพราะ**อยากละเมิดไม่ใช่อย่างอื่น** ถ้าคนเรารักษาศีลเฉพาะเวลาที่ไม่มีกิเลส ศีลก็คงไม่ใช่ศีล เพราะศีล เจตนางดเว้น มีหน้าที่เป็นรั้วกันบาปกรรม การฝึกความอดทน ความยับยั้งชั่งใจโดยมีศีลเป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นทางสู่การเลี่ยงกรรมชั่วและความปลอดภัย

การแต่งงานน่าจะหมายถึงว่าเราสัญญากับสามีหรือภรรยาว่าจะไม่หากามสุขนอกบ้าน คือยอมเสียสละความสุขในทางนี้บ้าง เพื่อความถูกต้องต่อคู่ครอง และเพื่อเสวยความสุขในการเป็นผู้ตรง ไม่หลอกลวง ไม่ทรยศ เพื่อความภูมิใจและความเคารพนับถือตัวเองว่าเป็นผู้ทรงศีล และศีลนี้แหละที่เป็นฐานของการเข้าถึงความสุขของสมาธิ ซึ่งเลิศกว่ากามสุขอย่างเทียบไม่ได้เลย

เมื่อแต่งงานแล้ว จะอยู่ในโลกโดยไม่เกิดความรู้สึกว่าชอบใคร หรือไม่รู้สึกในเสน่ห์ดึงดูดของใครเลยคงเป็นไปได้ยาก **เราห้ามความรู้สึกชั่วแวบไม่ได้หรอก แต่สิ่งที่เราห้ามได้คือ กาย วาจา ไม่ทำหรือพูดสิ่งใด**

ที่จะเติมเชื้อของความรู้สึกนั้น เช่น พูดคุยสองต่อสอง คุยทางโทรศัพท์ อีเมล์ ฯลฯ ไม่ส่งเสริมให้คนที่เราชอบคนนั้นคิดผิดหรือทำผิด และที่สำคัญยิ่งคือ ไม่ยินดีในความรู้สึกนั้น ไม่คิดปรุงแต่งด้วยอำนาจของความยินดี ผู้มีความละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป มีสัจจะ มีความอดทน ย่อมมองว่ากามเป็นไฟเผาลนใจ ผู้รักความถูกต้องย่อมชนะใจได้ พอความรู้สึกนั้นหายไปแล้ว ก็ได้ปัญญาว่า เป็นของแค่นั่นแหละ

เรื่องกิเลสก็ค่อนข้างจะสลับซับซ้อน เช่น ที่ผู้ชายอายุ ๔๐ กว่าปีขึ้นไปจำนวนมากเกิดอยากได้เมียน้อย ไม่ใช่เรื่องของกามอย่างเดียว แต่มักจะเป็นปฏิกิริยาต่อความกลัวตาย อายุวัยกลางคนแล้ว เมื่อความเสื่อมของร่างกายเริ่มปรากฏ ความสำนึกว่า ความแก่และความตายเป็นเรื่องของเราจริงๆ ถ้าหากว่าไม่เคยดูจิตใจตัวเองก็เก็บกดไม่รู้ตัว แต่อาจจะเริ่มสู้กับความกลัวตายลึกๆ นี้ด้วยกาม โดยถือหลักไสยศาสตร์ว่าเพศสัมพันธ์เป็นเครื่องพิสูจน์ว่าไม่ตายง่าย ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นในกามและความกลัวตายนี้เห็นได้ชัดที่สุดในยามสงคราม

กามอาจจะปลอบใจ หรือกลบเกลื่อน ช่วยลืม

ความจริงของชีวิตบางประการได้ชั่วคราว แต่ผลร้ายคือมันทำให้จิตใจอ่อนแอ ไม่มีกำลัง เกิดความเคยชินในการหาทางออกจากปัญหาทางใจที่ง่ายที่สุดและเร็วที่สุด ปัญญาจะค่อยๆ ฝ่อลีบไป สุดท้ายจะอยู่ในสภาพที่พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบในธรรมบทว่า **นั่งซบเซาเหมือนนกกระเรียนแก่ จับเจ่าอยู่ริมสระที่ไร้ปลา**

การเรียนรู้อารมณ์ การรู้จักบริหารอารมณ์ เป็นเครื่องรับประกันความปลอดภัยจากกิเลสที่เชื่อถือได้ที่สุด การผิดศีลข้อที่สามเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ เราจึงควรฝึกรู้เท่าทันความมักมากในกาม ความต้องการสิ่งแปลกใหม่เพื่อแก้ความรู้สึกจืดชืด ความตื่นเต้นในการรักษาความลับ ความอยากเป็นคนพิเศษของอีกคนหนึ่ง ความสุขในการทำสิ่งที่รู้ว่าผิด รู้แล้วปล่อยวาง ยังปล่อยวางไม่เป็น รู้แล้วต้องอดทน สำรวม ยับยั้งชั่งใจ

ความรักอาจทำให้ความเห็นแก่ตัวเบาลง เพราะความสุขของคนที่เรารักอาจจะดูสำคัญกว่าหรือสำคัญเท่าความสุขของเราเอง นับว่าเป็นอานิสงส์ของความรักข้อหนึ่ง แต่โดยทั่วไปต้องยอมรับว่าความรักไม่สามารถทำให้กิเลสต่างๆ หายไปได้ เช่น ความโกรธ ความโมโหเกิดขึ้นได้อยู่เหมือนเดิม เราจึงเป็นทุกข์ได้ตลอดเวลา

ทั้งๆ ที่รักและเป็นที่รัก

แรกๆ เราอาจจะให้อภัยคนที่เรารักง่าย ไม่ยอมถือสา แต่นานๆ เข้าความเคยชินเพิ่มขึ้น ความประมาทเพิ่มขึ้น เรามักปล่อยให้อารมณ์เศร้าหมองปรากฏบ่อยขึ้น โกรธใครที่ทำงานไม่กล้าแสดงออก กลัวผลกระทบไม่ดี กลับบ้าน อารมณ์โกรธยังค้างอยู่ ก็ดุภรรยาหรือสามี เพื่อผ่อนคลายความเครียด แฟนก็กลายเป็นถังขยะอารมณ์

ปัจจัยที่ทำให้คนรักกันยังโกรธหรือโมโหกันได้มีมาก เช่น เรื่องกาม เรื่องเกียรติ เรื่องศักดิ์ศรี เรื่องเงิน เรื่องการเลี้ยงลูก เรื่องการใช้เวลาว่างที่ไหนกับใคร เราอาจจะโกรธเขาได้เพราะรัก ไม่ห้ามโกรธ รักกับโกรธไปด้วยกันได้ แล้วจะทำอย่างไรดี? ผู้มีปัญญาถือว่าคู่ครองเป็นอาจารย์ที่มีบุญคุณต่อเรามาก นอกจากการส่งเสริมสิ่งที่ดีในตัวเราแล้ว ก็ยังช่วยให้เราได้เห็นกิเลสชัดขึ้นเยอะ ถ้าไม่มีเขาอาจจะประมาท มีจุดบอดไปอีกนาน ทำให้เห็นความจำเป็นของการปฏิบัติธรรม ไม่อย่างนั้นจะต้องเป็นทุกข์อย่างนี้ร่ำไป

ความรักมีหลายระดับ เกรดต่ำสุดคือความรักที่มีเงื่อนไขชั้นหยาบ อาทิ รักตราบใดที่คนที่เรารักให้สิ่งที่

อยากได้ เช่น ความสุขทางเพศ เงินทอง ตำแหน่งหน้าตาในสังคม หรือชื่อเสียง ถ้าความรักจะขึ้นจะลงตามโลกธรรมเหล่านี้ เรียกได้ว่าเป็นความรักที่ไม่ยั่งยืน หรืออาจไม่เหมาะที่จะเรียกว่าความรักเลย เป็นธุรกิจเสียมากกว่า

เงื่อนไขที่สูงกว่านั้นหน่อยคือการเอาความรักของสามีภรรยา ลูกหลาน หรือแม้จนกระทั่งพ่อแม่ก็ดี เป็นอาวุธขู่เข็ญบังคับให้ทำตามใจ โดยให้เหตุผลว่า ถ้ารักจริงก็ต้องทำอย่างนี้ ไม่ทำแสดงว่าไม่รักจริง หรือเพราะฉันรักเธอ เธอต้อง ... ทำอย่างหนึ่งอย่างใด ในภาษาอังกฤษการพูดในลักษณะนี้เรียกว่า Emotional Blackmail ผู้เจอยุทธศาสตร์นี้ควรจะทำอย่างไร นักปราชญ์ให้แยกประเด็น คือยืนยันว่ารักอยู่ แต่รักและรู้คุณ กับการตามใจไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ทำความเข้าใจแล้วเตรียมตัวอดทนต่อพลังน้ำตา พลังคำพูดรุนแรง พลังหน้าบึ้ง พลังการชะอ้อน แล้วแต่กรณีของผู้ที่ไม่ได้สิ่งที่อยากได้ ต้องระวัง เพราะย่อมถูกขู่บ่อยๆ เพราะเกรงใจบ้าง ไม่รู้เท่าทันบ้าง มันจะกลายเป็นวัฒนธรรมครอบครัวไป แล้วความสับสนระหว่างความรัก ความอยาก สิทธิและหน้าที่ จะแก้ยากมาก

อวิชชาคือความไม่รู้หรือรู้ผิด สิ่งที่ไม่รู้คือความจริงของชีวิตนี่เอง ความรู้ผิดคือความถือว่ามีอัตตา ผู้รู้สึกนึกคิด ผู้ทุกข์ผู้สุข ซึ่งถาวรและเป็นตัวของตัว ทำหน้าที่เป็นเจ้าของและผู้บงการชีวิต ผลปรากฏของอวิชชาในท่าทีต่อโลกหรือการปฏิบัติต่อโลกคือตัณหา ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากในการไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็น

ในประโยคว่า ฉันรักเธอนั้น คำว่า ฉัน หมายถึงอะไร ตัวฉันแท้ๆ อยู่ตรงไหน ตัวฉันวันนี้กับตัวฉันเมื่อวานนี้คนเดียวกันหรือไม่ ตัวฉัน ๑ ปีที่แล้ว ๕ ปีที่แล้ว ๑๐ ปีที่แล้ว ๒๐ ปีที่แล้ว คนเดียวกันหรือไม่ คนเดียวกันก็ไม่ใช่ทีเดียวใช่ไหม คนละคนก็ไม่ใช่อีก นี่คือความแปลกประหลาดของสิ่งที่ดูชัดเจนที่สุดในชีวิต

พระพุทธองค์ตรัสว่า ตัวฉันที่เที่ยงแท้ถาวรไม่มี สิ่งที่มีอยู่และเรารู้ได้คือความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ว่าเป็นตัวฉัน ซึ่งเกิดขึ้นและดับไปตลอดเวลา เทียบเหมือนคนบ้าเชื่อว่าเป็นทาส ดิ้นรนทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อเจ้าของจะได้สบาย ได้รวย ได้เจริญ ทั้งๆ ที่เจ้าของไม่มีตัวจริง ความยึดมั่นถือมั่นในกายและใจ หรือรูปและนามว่าเป็นตัวเรา เราอยากได้

สิ่งต่างๆ เพื่ออะไร? ก็เพื่อปกป้องและบำรุงตัวฉันนั่นเอง แต่เนื่องจากว่า ตัวฉัน เป็นชื่อของกระแสธรรมชาติที่ไม่เที่ยง ไม่คงที่ มันทำให้รู้สึกพร่องอยู่เป็นนิจ

เรื่องอนัตตาฟังยาก เพราะมันฝืนสามัญสำนึก แต่ผู้ใดต้องการปล่อยวางความทุกข์จำเป็นต้องเข้าใจในเรื่องนี้ เพราะความรู้สึกว่าพร่อง ว่าขาด ว่าไม่สมบูรณ์ ว่าอ้างว้าง เป็นฉากชีวิตปุถุชน และเป็นเหตุให้อยากได้ความรักเหลือเกิน และทำให้ความรักที่ได้เศร้าหมองง่าย เพราะหลงว่ามีตัวเจ้าของชีวิตที่ขาด หรือกลัว หรือแปลกแยก จึงดิ้นรนเพื่อความรัก โดยรู้สึกว่า ฉันมีปัญหา แท้ที่จริงแล้ว ฉันคือปัญหา

อย่างน้อยที่สุด ถ้าเรากล้าดูตัวเอง กล้าพิจารณาความเหงา กล้าพิจารณาความกลัว ความกังวลต่างๆ กล้าดูสิ่งต่างๆ ที่เป็นทุกข์อยู่ในใจ ความหิวโหย ความหวังจากคนอื่นก็จะน้อยลงไปเอง จะเริ่มเห็นว่า สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ของจริงของจังอะไร มันเป็นแค่อารมณ์ มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ผู้ที่เห็นแก่ตัวมาก เพราะเชื่อในเจ้าของมาก และเป็นผู้ที่หมั่นบำรุงเลี้ยงสิ่งลมๆ แล้งๆ นี้ ยิ่งเห็นแก่ตัว นึกว่าตัวเองฉลาด ภูมิใจว่าคนอื่นไม่ทันตน ที่จริงอยู่ในสภาพโง่แกมหยิ่ง เพราะยิ่งแสวงหาผลประโยชน์

ส่วนตัว ก็ยิ่งจะต้องเจอความระแวง ความเหงา ยิ่งต้องเจอความกังวล ความเป็นห่วงศักดิ์ศรี และความกลัวทั้งในรูปเปิดเผย และในรูปแห่งความก้าวร้าว

ถ้าเรารู้สึกว่าเราขาดอะไรสักอย่าง แล้วก็หวังว่ามีคนใดคนหนึ่งที่สามารถเสริมส่วนที่ขาดไปนั้น เป็นเหตุให้ความสัมพันธ์กับคนอื่นมีเงื่อนไข แล้วแปรไปในทางที่ต้องการอะไรสักอย่างจากเขา เมื่อเราต้องการอะไรสักอย่างจากคนอื่น และเชื่อว่าถ้าไม่ได้สิ่งนั้นชีวิตเราจะแย่ ก็ต้องเครียดว่าจะไม่ได้ หรือถ้าได้ ความหึงหวงเพราะกลัวพลัดพรากก็จะต้องรุนแรง ถ้าเราฝากความหวังในความสุข ในความมั่นคงของชีวิตไว้กับคนใดคนหนึ่ง เราก็ต้องทุกข์กับความไม่แน่นอนของคนนั้นและความพลัดพรากที่รอคอยอยู่ข้างหน้า ใครไม่รู้จักตัวเองและไม่ยอมรับความจริงของธรรมชาติคงต้องทุกข์มาก การรักมากเกินไป ต้องการสิ่งที่คนอื่นให้เราไม่ได้คือความทุกข์

การระลึกถึงข้อบกพร่องของความรักคงไม่ทำให้คนรักจริงเลิกรักกันหรือรักน้อยลง เพียงแต่ช่วยให้ความรักมีปัญญาคอยกำกับดูแลอยู่บ้าง คือการสำนึกในความทุกข์ที่เป็นเงาตามตัวของความรัก ทำให้เราวางใจ

กับธรรมชาติของชีวิตได้ดีขึ้น ไม่คาดหวังให้ความรักอำนวยสิ่งที่มันให้เราไม่ได้ เมื่อเราเห็นความรักว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เราต้องการและพอใจ แต่เป็นสิ่งที่ไม่สามารถให้ความสุขที่เที่ยงแท้ถาวรแก่เราได้ ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมน่าจะชัดเจนขึ้น

การปฏิบัติธรรมคือการฝึกตนให้ฉลาด ฉลาดในการป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น ฉลาดในการระงับกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว ฉลาดในการทำสิ่งที่ดีงามที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นได้ ฉลาดในการรักษาสิ่งดีงามที่เกิดขึ้นแล้วและทำให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป **การปฏิบัติธรรมจึงไม่จำกัดเวลาหรือสถานที่ มันอยู่ที่นี่และเดี๋ยวนี้อยู่เสมอ**

ความคิดของผู้ที่ยังไม่ปฏิบัติธรรมในลักษณะนี้มักจะเต็มไปด้วยความสำคัญผิด ความสับสน และความขัดแย้งอยู่ในตัว โดยเฉพาะในเรื่องความสุขและความทุกข์ ซึ่งน่าจะเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ ระบบการศึกษาทั่วไปไม่ค่อยได้ช่วยอะไรมาก การเน้นการเรียนเพื่อสอบ เรียนเพื่อเตรียมการประกอบอาชีพต่อไป และละเลยในการสร้างคนที่มีความรอบรู้ทั้งด้านในด้านนอก เป็นเหตุให้ความงมงายและสับสนในเรื่องชีวิตดีงามระบาด แม้แต่ในหมู่ที่จบการเรียนทางโลกในชั้นสูง

ใครเฝ้าสังเกตการเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์ไม่เป็น ย่อมต้องทนทุกข์ที่ไม่จำเป็นต้องทน ย่อมต้องขาดความสุขบางประการที่ผู้มีบุญพอที่จะเกิดเป็นมนุษย์ควรจะได้

พระพุทธเจ้าต้องการให้เราเห็นชัดว่าทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตไม่เที่ยง ไม่คงที่ มีความเจริญและความเสื่อมเป็นธรรมดา สิ่งดีงามเสื่อมได้ สิ่งเสื่อมกลับงามได้ เมื่อเป็นเช่นนี้นักปราชญ์จึงควรพยายามป้องกันสิ่งที่จะทำให้ความผูกพันที่งดงามเสื่อม หรือในกรณีที่เสื่อมบ้างแล้วควรรีบระงับเหตุของความเสื่อมนั้น และที่สำคัญควรจะพัฒนาตนให้ความผูกพันแม้แต่ที่งดงามไม่เสื่อม คือไม่หลับหูหลับตาต่อความจริงของธรรมชาติ ยอมรับความไม่เที่ยงแท้แน่นอน และน้อมไปในวิถีแห่งเมตตามากขึ้น

สรุปได้ว่า คนเราจะอยู่ในโลกนี้อย่างผู้มีปัญญาต้องเรียนรู้ธรรมชาติของความรัก พิจารณาเห็นโทษของมัน ไม่มองแต่ในแง่ดีไปหมด

- ควรละตัณหาซึ่งเป็นเหตุของทุกข์และโทษที่มาพร้อมกับความรักสามัญ
- ควรตั้งเป้าหมายว่าต้องการเป็นผู้ไม่มีทุกข์ ไม่สร้างทุกข์ เพราะความรัก

– ควรชำระความรักให้มีคุณสมบัติของเมตตาให้มากขึ้น

การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงจึงเป็นทางเผชิญหน้ากับความจริง เห็นความจริงแล้ว ตัณหาก็ลดลงหรือดับไป ความรักที่มีอวิชชาและตัณหาเป็นเชื้อเพลิงย่อมพลอยดับไป ส่วนความรักที่ตั้งไว้บนฐานแห่งความรู้ ความเข้าใจและความอยากฝ่ายดี ย่อมทนต่อการพิสูจน์

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนแบบขู่ด้วยนรกหรือล่อด้วยสวรรค์ พระองค์สอนแบบ *เอหิปัสสิโก* คือ ตรัสว่าเราตถาคตผู้เป็น*โลกวิทู* ผู้รู้แจ้งโลก เห็นชัดว่าชีวิตเป็นอย่างนี้ ๆ เชิญมาดู มาวิเคราะห์ มาพิจารณาไตร่ตรองว่า ใช่หรือไม่ *อาตมาเป็นคนหนึ่งที่ชอบรูปแบบนี้มากตั้งแต่เจอครั้งแรก ชื่นใจว่าโลกนี้มีศาสนาที่ไม่ถือว่าความสงสัยในคำสอนเป็นบาปหรือเป็นการสบประมาทพระศาสดา เรียนศาสนาไม่ต้องฉีดสติปัญญาด้วยยาสลบเสียก่อน* ก็ดีใจ
เรื่องความรักก็เหมือนกัน พระพุทธองค์ต้องการให้เราเรียนรู้ให้ดีว่ามันคืออะไรกันแน่ เพราะส่วนประกอบของโลกทุกประการพร้อมที่จะก่อให้เกิดทุกข์สำหรับผู้ขาดปัญญา พร้อมที่จะนำไปสู่ความสุขสำหรับผู้มีปัญญา

เท่าที่เห็นมา ปัญหาฆราวาสที่เกิดเพราะขาดความรัก น้อยกว่าที่เกิดเพราะขาดการเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ความรักและความเป็นเพื่อนที่ดีไม่ได้อยู่ด้วยกันเสมอไป จะเป็นเพื่อนที่ดีของคนที่เรารัก เราต้องฝึกตัวเองให้มีคุณธรรม เจริญด้วย ทาน ศีล ภาวนา เท่าที่จะทำได้ ต้องพยายามเข้าใจเราและเข้าใจเขา และพยายามช่วยให้เขาเข้าใจตัวเขาและเข้าใจเรา การสื่อสารที่ดีเป็นสิ่งที่ควรหมั่นศึกษา ขอย้ำอีกทีว่ามันไม่ได้มาเองพร้อมกับความรัก เหมือนซอฟต์แวร์ที่มาพร้อมกับคอมพิวเตอร์ใหม่ มันเป็นศิลปะที่ต้องเรียนรู้ ไม่ใช่ว่ามีปากมีหูก็สื่อสารกันได้ ถ้าคิดไม่ตรงกันแล้วสามีภรรยาแยกเป็นคนละฝ่าย เป็นคู่ปรปักษ์กัน สู้เพื่อความชนะก็ผิดหลักแล้ว ที่ถูกคือมองว่าเราเป็นฝ่ายเดียวกัน เป็นทีมซึ่งมีปัญหาที่ต้องช่วยกันแก้ไข ต้องฟังเขาดีๆ พูดจาดีๆ มันจึงจะประสบผลสำเร็จ

เมื่อทั้งสองคนดำเนินชีวิตโดยมีพุทธธรรมเป็นที่พึ่ง พยายามเป็นกัลยาณมิตรของกันและกัน ก็มีโอกาสรับความสดชื่นในชีวิตครอบครัวได้ตลอดชีวิต การเติบโตในธรรมด้วยกัน ทำให้ความผูกพันซึมซับหลักธรรมมากขึ้นเรื่อยๆ เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรมน้อยลงๆ

โดยลำดับ

ฆราวาสที่เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สามารถให้กำลังใจในยามเบื่อหน่ายและท้อแท้ เป็นผู้ฟังเป็น พูดเป็น เป็นที่ปรึกษาที่ใจเย็นและรอบคอบ เป็นผู้เข้าใจ เป็นผู้ให้อภัยทุกสิ่งทุกอย่าง ด้วยการยอมรับในการเป็นปุถุชนของซึ่งกันและกัน ไม่มีความคิดในการชนะหรือเอาเปรียบเลย แต่กล้าชี้ขุมทรัพย์ด้วยความเคารพ ความหวังดี และถูกกาลเทศะ ในขณะเดียวกัน พร้อมที่จะรับฟังข้อคิด ข้อวิพากษ์วิจารณ์ ข้อตักเตือนจากอีกฝ่ายหนึ่งอยู่เสมอ

ขอสรุปอีกทีว่า ความรักเป็นส่วนหนึ่งของโลก มันมีทั้งส่วนสว่าง ส่วนมืด และส่วนสีเทาๆ พุทธธรรมสอนให้เราศึกษาความรัก เพื่อหาทางให้ส่วนมืดและส่วนสีเทาให้น้อยที่สุด ส่วนสว่างให้มากที่สุด คนเราเกิดมามีอวิชชา ความไม่รู้ และความรู้ผิด พร้อมด้วยตัณหาความทะเยอทะยานอยากเป็นเดิมพัน ความรักเป็นอีกส่วนหนึ่งของชีวิตที่พัวพันกับอวิชชาและตัณหา ความรักบางประการเกิดจากอวิชชาหรือตัณหาโดยตรง เหมือนยาพิษ บางประการถูกอวิชชาและตัณหาเข้าไปครอบงำแต่ถอนได้เหมือนก้างปลาติดคอ ความรักบางประการมี

อวิชชาตัณหาน้อย และเราเอาไปใช้เป็นกำลังในการสร้างชีวิตที่ดีงามได้ การปณิธานความเป็นกัลยาณมิตรต่อกันเป็นอุดมคติชีวิต เป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาดังกล่าว นอกจากนั้นเราต้องศึกษาธรรมชาติของความรักคือเมตตา เพื่อให้เป็นเป้าหมายที่ชัดเจน และเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตเรา

ในการปฏิบัติธรรม ปัญญามีหน้าที่แก้อวิชชาโดยตรง ด้วยการหมั่นพิจารณาความจริงของชีวิตและโลกด้วยจิตใจที่มั่นคงสุขุมและเป็นกลางอยู่ในปัจจุบัน การพัฒนากุศลธรรมต่างๆ พร้อมกันอย่างเป็นระบบองค์รวม คือวิธีแก้ตัณหาโดยตรง **ในกรณีของความรัก คุณธรรมที่เด่นที่สุดในการเอาชนะตัณหา คือ เมตตา และความพยายามเป็นเพื่อนที่ดี (กัลยาณมิตร)** อาตมาได้กล่าวถึงกิเลสที่อาจจะแทรกแซงความรักได้บ้างแล้ว การฝึกห้ามใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ปล่อยวาง เป็นหัวใจของการปฏิบัติทางลบ แต่ในขณะเดียวกันเราต้องมีอุดมการณ์ในทางบวกด้วย อุดมการณ์นั้นคือ ความรักอันบริสุทธิ์ที่ชื่อว่า เมตตา

เอกลักษณ์ของความรักที่บริสุทธิ์ คือ

๑. ไม่มีเงื่อนไข

๒. ไม่มีขอบเขต เป็นความหวังดีต่อสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

๓. ไม่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

๔. มีปัญญาและอุเบกขาคอยกำกับ

การที่ความรักประเภทนี้มีจริง และการที่มนุษย์เราทุกคนสามารถพัฒนาความรักนี้ได้เป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ เมื่อดูข่าวเห็นความโหดเหี้ยม ความไม่เอาไหนของเพื่อนร่วมโลก การระลึกถึงศักยภาพของมนุษย์ข้อนี้สามารถละลายความกลุ้มใจและความสิ้นหวังได้ มนุษย์แย่อย่างนี้ก็จริง แต่ดีกว่านี้ได้

แนวทางปฏิบัติต่อความรักจึงอยู่ที่การน้อมนำไปในทางเมตตาให้มากที่สุดที่เราทำได้ คือ

๑. ให้ความรักของเรามีเงื่อนไขน้อยลง

๒. มีขอบเขตน้อยลง ลำเอียงน้อยลง

๓. เป็นเหตุให้เกิดทุกข์น้อยลง

๔. มีปัญญาและอุเบกขาคอยกำกับมากขึ้น

เมตตาคือความรักที่บริสุทธิ์เพราะปลอดจากอัตตา ผู้มีเมตตาไม่ต้องการอะไรนอกจากความสุขของชีวิตอื่น เมตตาคือความรักที่ล้นออกมาจากจิตที่เต็มเปี่ยม ไม่ใช่ความฟุ้งซ่านของจิตที่ขาดที่พึ่ง

เมตตาไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ เลย แม้แต่ความรักหรือความเข้าใจ ความรักที่ไม่มีข้อแม้นี้ท่านเปรียบเทียบว่าเหมือนความรักที่แม่มีต่อลูกคนเดียว ที่จริงแล้วแม่น้อยคนที่มีคุณสมบัติของคุณแม่อย่างสมบูรณ์ อย่างไรก็ตาม คำว่าความรักของแม่ คงเป็นภาพพจน์ที่ช่วยให้เราได้นึกภาพว่าเมตตาคืออย่างไรได้อย่างดีที่สุด

ในภาคปฏิบัติ เราพิจารณาเพื่อเห็นโทษของความรักที่มีเงื่อนไข และความงดงามของจิตที่ไม่มีเงื่อนไขแล้ว ศรัทธาในการพัฒนาตัวเอง และกำลังใจย่อมตามมา เราเริ่มสำรวจความรักที่มีต่อคนใกล้ชิดทุกคน เพื่อดูว่าเรามีเงื่อนไขเรื่องอะไรบ้าง และหาวิธีแก้ไขตัวเอง โดยถือหลักว่า **หวังดีต่อเขา แต่ไม่หวังดีจากเขา** ทำยาก แต่ทำแล้วดี เมื่อเราได้ดีจากเขาโดยที่ไม่คาดหวังมันมีรสชาติวิเศษ

ก่อนหน้านี้ได้เขียนแล้วว่า ความรักเฉพาะบุคคลมักนำไปสู่ความลำเอียง การเข้าข้างคนที่เรารัก และการแบ่งแยก ด้วยเหตุนี้ความรักของเรา ถึงจะไม่มีเงื่อนไขหรือมีเงื่อนไขน้อย ยังอาจขาดคุณสมบัติของเมตตาในแง่หนึ่ง คือความสม่ำเสมอในสรรพสัตว์ เหตุผลหนึ่งที่พระสงฆ์ประพฤติพรหมจรรย์ก็เพื่อไม่ให้ความรักตัว

บุคคลทำให้กระแสเมตตาในใจท่านอุดตัน สำหรับฆราวาสถึงจะยากก็ยังทำให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ได้ จึงควรจะระมัดระวัง มีสติควบคุมใจ ไม่ให้น้ำหนักแก่ความคิดแบบเราเขา วงในวงนอก ไกลใกล้ ให้มากจนเกินควร จงระลึกถึงความจริงว่าสิ่งมีชีวิตทั้งหลายล้วนเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งหมดทั้งสิ้น ปฏิบัติต่อคนอื่นทุกคนด้วยความเคารพ ความเกรงใจ และความหวังดี นี่คือการชำระความรักอีกประการหนึ่ง

ความรักที่เกิดจากอวิชชาและประกอบด้วยกิเลสมักนำไปสู่ชีวิตหวาน เปรี้ยว มีความทุกข์ และความสุขคละกันอยู่ตลอด ส่วนเมตตาเกิดจากการปล่อยวางความเป็นห่วง ตัวฉัน และการเพียรละกิเลส เพราะฉะนั้น เมตตาเป็นส่วนหนึ่งของมรรค และเป็นคุณธรรมประจำจิตของพระอริยเจ้า ในชีวิตประจำวันเราจึงควรรับรู้ แล้วละทิ้งความหึงหวง ความอิจฉาพยาบาท และกิเลสอื่นๆ ที่ทำให้ความรักเป็นภาระหนัก

เราต้องการให้เขาเป็นสุข แต่บางครั้งเราช่วยเขาไม่ได้ เพราะเขามีกรรมที่ต้องใช้ ในกรณีนี้ถ้าไม่พิจารณาเรื่องกฎแห่งกรรมเราคงเป็นทุกข์ ผู้มีเมตตาจึงต้องมีปัญญาคอยตรวจตรา ไม่ให้ลืมตัว ยิ่งกว่านั้น ปัญญายัง

มีบทบาทสำคัญในการคิดกุศโลบาย เพื่อช่วยให้คนอื่นเป็นสุข ความหวังดีอย่างเดียวอาจไม่ประสบความสำเร็จหากขาดความฉลาดในเรื่องนิสัยใจคอของผู้ที่เรารัก เรื่องกาลเทศะ เรื่องการสื่อสาร ฯลฯ อุเบกขา ความเป็นกลางที่เกิดจากปัญญาเป็นที่พักจิตในเวลาที่เราช่วยคนที่เรารักให้มีความสุขไม่ได้

อีกข้อหนึ่ง ปัญญาและอุเบกขา มีหน้าที่กำกับไม่ให้ความเมตตาเป็นเหตุให้เราทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องด้วยเจตนาดี เช่นพูดเท็จ เป็นต้น ซึ่งอาจส่งผลร้ายต่อส่วนรวม ถึงจะทำบาปด้วยเจตนาดี บาปก็ยังเป็นบาปอยู่เหมือนเดิม

ผู้ที่สามารถให้ความรักที่บริสุทธิ์ได้อย่างต่อเนื่องคือผู้ที่มีความสุขภายในตน ต้องรู้จักให้ความรักและให้อภัยตัวเอง ความสุขภายในเกิดจากการแผ่เมตตาให้ตัวเองเป็นแหล่งสำคัญ วิธีการเริ่มต้นด้วยการระลึกถึงคุณธรรมที่ตนปรารถนาที่สุด เช่น ความสงบ ความไม่โกรธ เป็นต้น ว่ามันดีมันงามขนาดไหน มันน่าประทับใจตรงไหน แล้วค่อยกล่าวอยู่ในใจว่า ขอให้ข้าพเจ้าเป็นสุข ขอให้ข้าพเจ้าสงบเยือกเย็น ไม่เครียด ขอให้ข้าพเจ้าไม่หดหู่ ไม่วิตกกังวล มีแต่ความผ่องใสเบิกบาน ฯลฯ ให้

ทดลองว่าควรกล่าวอย่างไรจึงได้ผลดีที่สุด

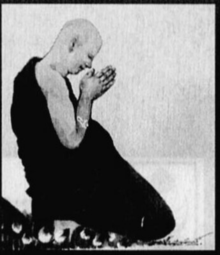
ที่ใช้คำว่า "ขอ" ไม่ได้ขอใครหรอก มันเป็นการยืนยันอยู่กับตัวเองมากกว่า ว่าอะไรคือเป้าหมายชีวิต นอกจากเป็นการเสริมสร้างความมุ่งมั่นแล้ว ยังเป็นเครื่องเตือนสติว่า ทุกวันนี้การดำเนินชีวิตสอดคล้องกับการเข้าถึงสิ่งดีงามที่ใจปรารถนาหรือไม่ จิตใจก็น้อมไปทางนี้บ่อยๆ เมื่อเราจะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไรที่ขัดกับสิ่งเหล่านี้ ความปรารถนาดีต่อตัวเองที่เราซ้อมเป็นประจำจะสะกิดใจ เมื่อความอิจฉาพยาบาทเริ่มเกิดขึ้น เราก็รู้สึก เอ๊ะ! นี่มันขัดกับที่เราปรารถนาเมื่อเช้านี้แล้ว ไม่ใช่แล้ว อันนี้เรียกว่า เราตื่นตัวในชีวิตประจำวันได้

เมื่อเราแผ่เมตตาให้ตัวเองด้วยการใช้คำกล่าวต่างๆ จนสุกงอมได้ที่แล้ว เรากำหนดเฉพาะความรู้สึกของเมตตา เพื่อสร้างฐานของความสงบแน่วแน่และวิปัสสนาต่อไป เมื่อชำนิชำนาญในการแผ่เมตตาให้ตัวเองแล้ว ซึ่งอาจจะใช้เวลาหลายวัน หรือเป็นเดือนก็ได้ ไม่ต้องใจร้อน ค่อยฝึกแผ่เมตตาให้คนอื่นในทำนองเดียวกัน หลักสำคัญที่นี่คือการเริ่มจากง่าย เช่น ผู้เป็นเพศเดียวกันที่เราเคารพนับถือ ผ่านครอบครัว ญาติมิตร

ไปสู่ระดับที่ยากขึ้น คือศัตรูหรือคนที่เราไม่ชอบ ไม่ต้องรีบ เอากำลังใจเป็นประมาณ ไม่ใช่นาฬิกา หรือปฏิทิน

การแผ่เมตตาอีกวิธีหนึ่งคือบริกรรมคำว่า สุขหนอๆ พร้อมกับลมหายใจ หายใจเข้านึกเหมือนความสุขแผ่ขยายไปในทุกๆ ส่วนของกายและใจ หายใจออกนึกเหมือนแผ่ความสุขออกไปสู่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง นึกเหมือนกับเราเป็นประทีปที่ส่องแสงสว่างในทุกทิศทุกทาง

สุดท้าย **ขอให้พวกเราทั้งหลายเรียนรู้ เรียนรู้เรื่องความรัก ความรักอย่างไรเศร้าหมอง ความรักอย่างไรผ่องใส ความรักอย่างไรทำให้เราอ่อนแอ ความรักอย่างไรทำให้เราเข้มแข็ง ความรักอย่างไรทำให้มีความสุขชั่วแวบเท่านั้น ความรักอย่างไรทำให้มีความสุขระยะยาว และความรักอย่างไรทำให้เราสามารถให้ความสุขแก่คนอื่นได้อย่างไม่มีเงื่อนไข กำหนดแนวทางแล้ว ให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ล้มลุกคลุกคลานก่อนก็ไม่เป็นไร การปฏิบัติธรรมให้ชีวิตที่มีแก่นสาร ไม่ง่ายไม่ยากเท่าไร แต่สุดท้ายจะต้องยอมรับว่าคุ้มค่าความยากลำบากอย่างไม่มีที่สงสัย ยากกว่านี้อีกกี่เท่าก็ยังคุ้ม**



ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)

พ.ศ. ๒๕๐๑ เกิดที่ประเทศอังกฤษ

พ.ศ. ๒๕๒๑ ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์ วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ) ที่วิหารแฮมสเตด ประเทศอังกฤษ

ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย

พ.ศ. ๒๕๒๒ บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๒๓ อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์

พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔ รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

มูลนิธิปัญญาประทีป

ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทยอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก

๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรม และปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน

๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

การดำเนินการ

• มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

• มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕

หลักรัก

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.thawsischool.com, www.panyaprateep.org

ชยสาโร ภิกขุ

ชยสาโร ภิกขุ